



total freestyle

FORMATION O.C.R

(OBSTACLE COURSE RACE)

DURÉE :
2 jours - 14 heures

TARIF :
555 € TTC

FORMATEUR :
Anouk Garnier

PUBLIC CONCERNÉ

- Coachs sportifs et Coachs «stagiaire» en formation
- Tous ceux qui souhaitent se préparer à une course à obstacles

PRÉ-REQUIS

- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir une discipline en plein essor, les différents formats de course, règlements, championnats...
- Comprendre les qualités physiques requises pour ce type de course et savoir comment les développer
- Utilisation de petit matériel (Kettlebell , sandbags et autres)
- Construction de séances en extérieures en utilisant son environnement
- Créer un programme d'entraînement adapté

PROGRAMME

- Attentes et objectifs de chaque participant
- Découverte et bénéfices des OCR
- Apprentissage des mouvements fondamentaux
- Mise en pratique sur des ateliers spécifiques
- Programmation de l'entraînement et adaptations
- Evaluation et explication du processus de certification post formation

MOYENS

Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, .).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

Évaluation et certification

- Remise d'une attestation de formation post formation
- Possibilité d'obtenir une certification sous 3 mois après la formation après l'envoi du travail sur programme d'entraînement, ainsi que l'envoi de vidéos sur certains exercices demandés.



REPUBLIQUE FRANÇAISE



total freestyle
FORMATION O.C.R
(OBSTACLE COURSE RACE)

DURÉE :
14 heures

FORMATEUR :
Anouk Garnier

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS
BP AF ou équivalent

JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, et mise en place
10h00 - Masterclass «type OCR» Indoor
11h00 - Présentation et explications de la Pyramide de la performance
11h30 - Capacités fondamentales de mouvement
13h00 - Pause déjeuner
14h00 - Force fonctionnelle
16h00 - Systèmes énergétiques
18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

JOUR 2

09h00 - Accueil, mise en place
09h30 - Masterclass «type OCR» outdoor
11h00 - Présentation des différents types de courses
12h00 - Agilité et coordination spécifique
13h00 - Pause déjeuner
14h00 - Grip et techniques spécifiques aux obstacles
15h30 - Atelier programmation de l'entraînement
17h00 - Aspect mental et «Tips» de championne
18h00 - Fin de la 2ème journée de formation